

52

boas

maneiras
para dizer

~
não





52 boas maneiras para dizer não



Sumário

Apresentação

1. Entenda seu “sim” para poder dizer “não”
2. Todos deveriam ajudar e apoiar uns aos outros
3. Dê uma explicação sucinta
4. Ofereça uma alternativa
5. Se não puder ajudar, sugira outra pessoa
6. Reconheça suas limitações
7. Melhor fazer em outra hora
8. Descubra a prioridade
9. Peça um tempo para pensar
10. Não é o momento certo
11. Vai entrar no cheque especial?
12. Ajude com outra coisa
13. Garanta que entendeu direito
14. Separe as pessoas dos problemas
15. A “amiga” pediu seu batom
16. “Eu estou bem?”
17. Ele vive convidando você para sair
18. Há algo mais
19. Um abraço desconfortável
20. “Vizinha, será que você pode olhar meu gatinho no fim de semana?”
21. Cabe mais um?
22. Experimente isso, tente aquilo

23. Recuse a sobremesa
24. Na hora de dividir a conta
25. O cara não é seu tipo
26. Seu parceiro propõe algo exótico
27. Sem sexo dessa vez
28. O “não” que salva
29. Frases prontas
30. Um dia, você disse “talvez”...
31. Seu chefe teve uma péssima ideia
32. Fazer um favor parece uma ordem
33. Sua amiga pediu dinheiro emprestado
34. “Voluntária” na festa da escola
35. O churrasco anual do primo distante
36. Você pode me emprestar o carro?
37. O “não” direto
38. O “não” explicado
39. Disco quebrado
40. O “não” reflexivo
41. O adiamento
42. O “não” esclarecedor
43. Não é preciso se alterar para dizer “não”
44. Agora não
45. Você não está a fim de conversar
46. Encomenda na viagem
47. Sua amiga pede carona
48. Fiadora de um imóvel

49. Testemunha numa separação litigiosa

50. Dizendo “não” às crianças I

51. Dizendo “não” às crianças II

52. Dizendo “não” às crianças III

30 Frases para cair fora

Dicas-Xpress para dizer “não”

Créditos

APRESENTAÇÃO

“Sim” e “não” talvez sejam as palavras mais difíceis de expressar e de enfrentar em nossa vida cotidiana. Existe uma dinâmica bem complexa em nosso cérebro com relação a elas, que afetam nossas emoções. Por consequência, “sim” torna-se “eu gosto de você” e “não” vira “eu não gosto de você”.

E como interpretar mais claramente esses conceitos? “Sim” e “não” são dispositivos para fazer valer nossos limites. Simples assim, mas nem sempre tão fácil de assimilar... muita gente diz “sim” quando queria dizer “não”. E o contrário também é verdadeiro.

Você tem dificuldades em dizer “não”? Tem medo de desagradar aos outros? Não consegue expressar seus sentimentos mais verdadeiros? Bem, não fique alarmada, você não está sozinha. Superar tais obstáculos é um dos desafios mais comuns, especialmente para as mulheres. O que contribui para esse comportamento é a educação que recebemos, além das convenções sociais, que nos dizem para sermos isto ou aquilo.

No entanto, lidar com essa questão pode ser bastante útil, porque você poderá analisar seus limites, ou seja, suas possibilidades pessoais, e estabelecer onde poderá fortalecê-los. Simplificando, limites pessoais são os contornos e definições daquilo que podemos ou não fazer. Quanto mais claros eles estiverem, mais livre você se sentirá para se expressar.

Em algumas situações é fácil definir “Sim, eu posso” ou “Não, eu não posso”. Mas há outras circunstâncias em que o “bicho pega”. Quando a proximidade ou convivência se estabelecem, por exemplo: quanto maior a proximidade, mais forte fica a possibilidade de criar vínculo e intimidade, onde nem sempre isso seria saudável ou possível. E ainda existem situações em que essa

intimidade já está bem definida: marido, filhos, família... Tudo o que queremos é manter a paz (a qualquer custo!) e daí ficamos doentes de uma moléstia que se chama “não saber dizer ‘não’ “. Quer saber se você já tem alguns sintomas? Avalie se você:

- tem vergonha ou dificuldade em pedir o que quer ou necessita;
- permite que a opinião dos outros determine sua autoestima;
- leva as coisas para o lado pessoal;
- tem receio de defender suas opiniões;
- não se sente à vontade ao receber (desde elogios até presentes);
- sente-se vítima;
- vê-se oprimida e em estado de ansiedade por coisas relativamente inócuas.

Se você não consegue negar a uma pessoa que lhe pede seu livro predileto emprestado, teme entristecer uma amiga dizendo que não está a fim de ir ao cinema ou evitar o papo-furado de uma vizinha que fala demais e não tem “desconfiômetro”, sabe para quem você falou (inconscientemente) um redondo “não”? Para si mesma. Cada vez que diz “sim” a alguém, por tabela diz “não” a si mesma. Com isso intensifica sensações de desprazer, cansaço, estresse, irritabilidade, que trazem enorme perda de energia vital. Lembre-se de que vive a sua vida e tem o direito de preservá-la da melhor forma possível, mesmo que tenha de dizer “não” algumas vezes.

Avalie as 52 sugestões que oferecemos nas páginas seguintes. Temos certeza de que, depois de colocá-las em prática, terá trazido para mais perto uma pessoa muito especial: você mesma!

Entenda seu “sim” para poder dizer “não”

Faça este exercício de reflexão: “O que não tem meu ‘sim’? O que falta nele? Se eu disser ‘sim’ agora, em que isso me afetará daqui a alguns dias? Meu ‘sim’ quer aprovação social? Digo ‘sim’ porque estou carente? Será que existe um ‘meio sim’? Meu ‘sim’ é sincero? Estou dizendo ‘sim’ porque me sinto insegura quanto ao futuro? Estou dizendo ‘sim’ na iminência de esconder alguma coisa? Dizendo ‘sim’, estou falando a verdade? Se eu disser ‘sim’, vou evitar responsabilidades atuais e futuras? Se eu disser ‘sim’, evitarei o desgaste da negociação? Estou dizendo ‘sim’ por estar irritada, impaciente? Estou dizendo ‘sim’ porque não quero discutir? Estou dizendo ‘sim’ porque temo inimizades?”.

Se você mergulhou nessa reflexão e se perdeu no tempo, lembrando-se de fatos e situações presentes ou passadas, é melhor rever seus conceitos e daqui para a frente respirar, pensar e elaborar a resposta a uma pergunta delicada. Solte os ombros e diga principalmente sua verdade pessoal: “sim” se você **pode**, “não” se você **não pode**.

2

Todos deveriam ajudar e apoiar uns aos outros

E também agir educadamente. Diplomacia e cordialidade não fazem mal a ninguém. Você pode dizer “não” sem necessariamente ficar esmagada por emoções e sentimentos negativos. Por exemplo, você está atolada no trabalho e uma colega aparece pedindo que termine o relatório para ela. Para não magoá-la, sua primeira reação é assumir esse encargo – esquecendo que suas próprias tarefas poderão se atrasar ao fazer isso... Qual a saída? Você pode responder assim: “Eu faria isso por você com o maior prazer, mas primeiro preciso terminar um trabalho atrasado. Tenho como ajudá-la de outra forma ou em outro momento?”. Importante: seja sincera, sempre.

Todos os dias, a Sabedoria Suprema nos dá um momento em que é possível mudar tudo o que nos deixa infelizes ou felizes. O instante mágico é o momento em que um “sim” ou um “não” pode mudar toda a nossa existência.

3

Dê uma explicação sucinta

Não é necessário explicar nos mínimos detalhes os motivos do seu “não”. Procure deixar claro que não é nada pessoal, e sim uma circunstância. Uma amiga pede que você a acompanhe numa happy hour dos colegas de trabalho... dela! Você já sabe que há grande chance de ficar deslocada, já que não conhece ninguém. Em vez de simplesmente dizer “não” e correr o risco de se indispor com sua amiga, diga que tem outro compromisso. O que é verdade: o compromisso é com você mesma...

4

Ofereça uma alternativa

Existem situações em que você sabe como fazer determinada coisa, só que está sem tempo de fazer (por exemplo, uma demorada receita de bolo). Mas vem alguém pedir que faça, justamente por saber que você é perita no assunto. Como sair dessa? Responda mais ou menos assim: “Agora estou ocupada, mas posso ensiná-la como fazer”.

5

Se não puder ajudar, sugira outra pessoa

Você marcou ir ao cinema com seu namorado nesta noite, só que sua melhor amiga lhe pede que cuide das crianças dela... justo hoje! Parece que não há escolha: ou magoa sua melhor amiga ou seu namorado! Mas há uma saída: indique alguém de confiança para fazer o trabalho – “Sei que a Sabrina adora crianças, e ela está desocupada hoje”.

6

Reconheça suas limitações

Pense em quantas vezes você aceitou uma incumbência e descobriu, tarde demais, que não tinha as habilidades necessárias ou sua experiência no assunto era limitada. Pois bem, em vez de aceitar e se arriscar a incorrer em erros e situações desagradáveis ou até desastrosas, o melhor é encarar suas limitações. Mas não responda simplesmente “não”, explique um pouco sua negativa: “Olha, não tenho tempo ou experiência suficiente, então não posso ajudar” ou “Desculpe, mas não saberei fazer isso”.

Não é minha área

Diante de situações de risco, faça uma lista das habilidades que você possui e outra das coisas para as quais você não tem aptidão. Por exemplo, eu tenho um amigo que é ótimo (ótimo mesmo!) nas áreas de matemática e engenharia, mas realmente bem desajeitado no setor das relações humanas, como em psicologia. Uma vez ele foi convocado para substituir temporariamente uma pessoa no RH da empresa em que trabalha. Não conseguiu ser sincero o suficiente para dizer “não” e recusar. Nem preciso dizer que foi um desastre total...

7

Melhor fazer em outra hora

Compromissos inadiáveis, encontros marcados com antecedência, trabalhos para entregar, crianças para buscar na escola... Nossa agenda vive cheia e a correria cotidiana é desgastante. Acrescentar mais uma tarefa ou compromisso em cima da hora nem sempre é possível. Uma forma diplomática de dizer “agora não dá” é: “Não posso ajudar agora, mas amanhã (ou no dia seguinte, ou na semana seguinte) vai ser possível”. Mas não se esqueça de consultar sua agenda antes de se comprometer.

“A arte de liderar é saber dizer ‘não’. É muito fácil dizer ‘sim’.”

Tony Blair, ex-primeiro-ministro britânico

8

Descubra a prioridade

Seu chefe lhe passa mais uma incumbência, mas, como é muito ocupado, não percebeu que você já tem várias tarefas para realizar. Em vez de ficar aborrecida ou com medo (e até mesmo reclamar), pergunte-lhe gentilmente: “Tenho várias outras tarefas para realizar. Qual delas você gostaria que eu deixasse de lado para fazer isso?”. Muito provavelmente ele escolherá uma delas para você, aliviando sua carga.

9

Peça um tempo para pensar

Muitas vezes, temos a tendência de responder rapidamente às solicitações que nos fazem, sem levar as consequências em conta. A forma mais simples de pensarmos sobre o assunto é nos perguntarmos se teremos tempo para responder mais tarde: “Posso responder depois? Preciso consultar minha agenda” ou “Tenho algumas coisas para resolver primeiro, mais tarde eu respondo”.

10

Não é o momento certo

“Desculpe, mas agora não é o momento certo para isso.” Se você é o tipo de pessoa que nunca diz “não”, especialmente em seu trabalho e em casa, talvez tenha de repetir essa frase muitas vezes até que as pessoas se acostumem com sua nova postura. Se você estiver inclinada a concordar com a solicitação, seja honesta consigo mesma e reflita: dizer “sim” será o melhor nessa circunstância?



Vai entrar no cheque especial?

Alguém já lhe pediu para entrar na lista de casamento, batizado, festa junina, aniversário de uma colega de trabalho que você viu apenas umas duas vezes no escritório? Tenho uma amiga que já colaborou para um presente de noivado e nem foi convidada para o evento! Ela concordou porque achou que se sentiria culpada se recusasse. Hoje ela entende que fez uma grande bobagem, pois seu dinheiro estava curto e aquela doação lhe fez falta. Ela deveria ter respondido algo atencioso como: “Adoraria participar, mas não previ essa despesa e meu dinheiro está curto”. Seria mais honesto com todo mundo, principalmente com ela mesma... e com suas contas a pagar!

Dizer “sim” quando deveria dizer “não” causa, no mínimo, estresse em **você**.

12

Ajude com outra coisa

Recusar-se a fazer alguma coisa não quer dizer necessariamente que você é egoísta e não quer ou não sabe ajudar de outras maneiras. Se alguém lhe pedir para fazer algo que detesta de verdade, recuse, mas ofereça-se para fazer outra coisa que lhe pareça mais agradável e que seja igualmente necessária. Por exemplo, você não gosta de lavar a louça, mas adora cozinhar. Então, experimente aquela receita infalível e deixe o trabalho que detesta para outra pessoa. (Sim, há pessoas que gostam de fazer coisas que, para outras, seria pouco usual. Ainda bem que há gente com gostos incomuns. Essa mescla é a beleza da vida!)

Garanta que entendeu direito

Bem, você já deve ter percebido que o ato de se comunicar é bastante delicado... Por vezes, entendemos errado ou nossa mente está tão estressada que ouvimos as palavras de maneira “poluída”. O tom da voz, a postura do corpo, certas palavras, tudo influencia. Quem já não viveu a situação de “escutar com distorção”? Ou de realmente não entender por não ter escutado direito? Você sabe que nos dias de hoje os mal-entendidos são bastante comuns (até porque nossa vida é bem agitada): a mesma palavra pode ter diferentes significados para diferentes pessoas. Sua amiga lhe pediu alguma coisa, mas... O que foi mesmo que ela pediu? Dê-se um tempo para refletir e garantir que entendeu, refazendo a frase com suas próprias palavras. Se for algo que não pode fazer, diga educadamente que agora não é possível.

14

Separe as pessoas dos problemas

Retomando o exemplo anterior, agora você sabe com certeza o que sua amiga lhe pediu, mas infelizmente você não está preparada para dar ou fazer isso. É um problema, porém vocês são amigas, não são? Diga que não pode ajudá-la, separando bem o problema da amizade, para que as coisas não se misturem.

15

A “amiga” pediu seu batom

Eu me lembro de uma ocasião em que uma amiga pediu à outra o rímel e no dia seguinte estava com os olhos vermelhos por causa de uma conjuntivite. Não estou dizendo que você ou sua amiga sejam uma cultura ambulante de germes, mas uma situação bastante comum é a amiga de sua amiga perceber que você está usando uma nova cor de batom e pedir para experimentar. A saída mais educada, que não fere os sentimentos de ninguém, é dizer algo do tipo: “Olha, hoje acordei espirrando e tossindo, então não queria correr o risco de contagiar você”. Existem objetos que são exclusivamente de uso pessoal e íntimo. Pense nisso: sua saúde agradece!

“A metade de nossos problemas é causada por dizermos ‘sim’ muitas vezes, e ‘não’ poucas vezes.”

Josh Billings

“Eu estou bem?”

Que situação! Sua melhor amiga quer comprar uma microminissaia que definitivamente não lhe caiu bem. O que responder? Bem, se vocês ainda estão no provador, a melhor saída é dizer: “Olha, essa roupa não faz justiça ao seu corpo”. Agora, se ela já pagou e você quer ajudá-la a não repetir o desastre, a etiqueta recomenda que você diga: “Você está realmente se sentindo bem usando essa roupa? Em minha opinião, você fica muito melhor usando...”. Enfim, tenha algum trabalho para realmente ajudar dentro da situação que se apresenta, sem magoar a pessoa.

17

Ele vive convidando você para sair

Tudo bem, ele é um cara legal, mas nunca vai passar de um amigo, pois não deu aquele “estalo”... No entanto, o pobre ainda não percebeu que a amizade será o máximo que conseguirá e vive convidando você para jantar, ir a uma boate e programas do tipo. Como sair dessa? Responda ao convite assim: “Agradeço muito seu convite, mas estou superocupada nas próximas semanas. Assim que ficar livre, eu ligo para você”. Quem disse que você ficará livre? Essa estratégia também funciona em outras situações, como com alguém que gostaria de trabalhar com você, quer lhe mostrar umas bijuterias que vende ou está louca para xeretar sua vida. Seja gentil e firme em sua negativa.

O dia tem um número certo de horas. Qualquer coisa que você se comprometa a fazer significa que não poderá fazer outra coisa.

Há algo mais

Uma pessoa vive chamando você para almoçar, em nome da velha amizade, mas você suspeita de que há algo mais por trás dos convites. É fácil deixar as coisas mais claras: “Estou com a agenda lotada, mas acho que existe alguma coisa sobre a qual você quer conversar. O que é?”. Muito provavelmente, qualquer tipo de pedido – dinheiro, conselho, contatos, seja o que for – poderá ser facilmente satisfeito ou recusado com um simples “Desculpe, agora é impossível”. Isso vai terminar com aqueles convites de almoço com segundas intenções.

Um abraço desconfortável

Sabe aquele sujeito que você encontra nas festas e em outras ocasiões sociais e que insiste em abraçar todo mundo? Bem, é direito seu não estar com vontade de ser abraçada por ele, mas vai ser desagradável recusar na frente de todos. Calma, existe uma saída: antes que ele faça qualquer movimento, estique a mão para cumprimentar – ou então agarre os antebraços dele e recue, dizendo: “Deixe-me olhar para você!”, como se estivesse admirando a sua fabulosa elegância. No fundo, você estará dando a ele a oportunidade de perceber sua resposta, sem ser deselegante.

20

“Vizinha, será que você pode olhar meu gatinho no fim de semana?”

Se você não tem animais de estimação ou plantas que precisam ser cuidados na sua ausência, nem jornais ou correspondência que devem ser recolhidos quando você estiver fora e tem certeza de que seus filhos nunca causarão danos à propriedade de sua vizinha, então não haverá nenhum risco em livrar-se da incumbência com um educado: “Desculpe, mas nesse fim de semana não vai dar”. Afinal, este precedente leva a um fato que pode se repetir. Melhor deixar claro de uma vez.

21

Cabe mais um?

Você organizou o jantar para um número determinado de convidados e alguém surge de última hora com a indefectível pergunta: “Posso levar mais alguém?”. Se não é possível acomodar a pessoa extra, fale a verdade: “Desculpe, mas não há como, eu previ um número exato de pessoas, sei que você entende”. É bastante provável que não haverá nenhum constrangimento; a verdade sempre é a melhor solução, mas só faça isso se for realmente verdade. Seu convidado ficará muito aborrecido se constatar que você mentiu.

“Um ‘não’ pronunciado com profunda convicção é melhor do que um ‘sim’ dito apenas para evitar problemas.”

Ghandi

22

Experimente isso, tente aquilo

Sabe quando você sai para jantar e sua companhia fica dizendo para experimentar isso ou aquilo? Pode ser muito desagradável se você não tiver a mínima vontade de conhecer o sabor de uma enguia caramelada... O melhor é sempre falar a verdade, especialmente se tiver algum tipo de alergia a determinados alimentos ou condimentos. Mas, se a simples ideia de compartilhar a comida com ele (ou ela) a deixa nauseada, tente dizer: “Nem pensar! Estou extasiada só de ver você adorando a sopa de barbatana de tubarão!”.

23

Recuse a sobremesa

É uma situação difícil, especialmente se todos na mesa pediram *petit gâteau* e a estão pressionando para burlar o regime. Se você está acima do peso ou tem histórico familiar de diabetes, seja firme e diga: “Não, muito obrigada”. Dizer “não” é dizer “sim” para sua saúde. A solução mais elegante é usar o humor: “Tá bom, acho que hoje vou pedir sobremesa. Garçom, outra garrafa de água, por favor!”.

24

Na hora de dividir a conta

Essa situação é bastante comum. Você saiu com um grupo de amigos para almoçar ou jantar e só pediu salada, enquanto os demais pediram pratos bem mais caros. Tudo bem, se eles adoram e podem pagar... Se não for o seu caso, na hora em que o garçom trazer a conta, seja sincera e pergunte se é possível pagar sua parte em separado em vez de dividir a conta por igual.

25

O cara não é seu tipo

Existe gosto para tudo. Você pode preferir homens atléticos, ou magros, ou fofinhos. Mas um rapaz que não é seu tipo e está se achando vive lhe pedindo para sair com você a todo o custo. Para ajudar, suas amigas o consideram “o cara”. Você já deixou claro que não quer nada com ele, porém ele não desiste. Nem como amigo você acha que vai dar certo. A melhor resposta é: “Desculpe, mas não vai dar”. Caso você ache que foi muito dura, acrescente: “Já estou saindo com outra pessoa”. Se você não tiver coragem de ser tão direta, comece com: “Estou lisonjeada, mas...”.

26

Seu parceiro propõe algo exótico

Às vezes pode ser interessante experimentar coisas novas na cama, mas nem todo mundo tem vontade de fazer isso. Se você não está a fim da novidade, basta dizer, sem correr o risco de ferir os sentimentos dele, que você compreende que ele esteja curioso, mas que ainda não está preparada para fazer aquilo.

Sem sexo dessa vez

Pode acontecer, não pode? Você correu o dia todo, ou está naqueles dias, ou a enxaqueca voltou, enfim, há inúmeros motivos para não querer fazer sexo naquela noite. Para dizer isso de forma educada e sem magoar, use a mesma linguagem corporal e o mesmo tom de voz de quando você diz “sim”. E, em vez de afastá-lo imediatamente, curta seus carinhos por alguns minutos e depois explique que “está cansada demais hoje” ou que “é melhor deixar para depois”. Desse modo, ele não se sentirá rejeitado e ficará na expectativa de um novo encontro no futuro.

Não adquira o hábito de contar mentiras para evitar ter de fazer alguma coisa. Principalmente se essa coisa envolve outra pessoa e é importante para ela.

28

O “não” que salva

Existem situações na vida em que a única saída é simplesmente dizer “não”. Se você ama alguém de maneira saudável, talvez tenha de dizer “não”. Quer um exemplo? Há um problema de alcoolismo, ou com drogas, ou vício em jogo, ou outro tipo de distúrbio ou doença na sua casa (seja no lar de origem ou naquele que você formou). Se não disser “não”, você vai contribuir para o agravamento do vício, para a piora da saúde e, por consequência, para que a pessoa se encrenque cada vez mais. Ela vai piorar mais e mais e, quem sabe, até mesmo morrer. Estou falando sério! Quem tem diabetes **não** pode consumir açúcar nem carboidratos em demasia, certo? Quem tem problema de alcoolismo **não** pode beber nada. Quem tem problema com drogas **não** pode ter dinheiro na mão. Quando você ama alguém que tem algum desses distúrbios, diga “não” sem medo, sem culpa e com amor no coração.

29

Frases prontas

Em certas situações é difícil fugir da negativa direta, mas vale a pena manter de reserva algumas variantes mais sutis. Veja os exemplos:

- “Você não se importaria em...?” “Na verdade, eu me importaria, sim.”
- “Você entendeu o que eu quis dizer?” “Falando sério, não entendi.”
- Para um conselho que você não pediu: “Pode ser uma ideia!”.

Prepare suas próprias respostas prontas e guarde-as para quando delas precisar.

Um dia, você disse “talvez”...

E agora? Você vinha evitando essa pessoa por meses, com medo de dizer “não” em definitivo. Não teria sido melhor fazer isso daquela vez? Pois o tempo acabou e chegou o momento de encarar a situação inevitável: “Eu sei que foi difícil fazer contato. Recebi seu e-mail/recado/proposta, mas serei obrigada a recusar e espero que minha demora em responder não lhe tenha causado problemas”. Meio doloroso, certo? Portanto, não estenda situações em que logo de início você percebe que não deve criar expectativas, não adie a resposta que deverá ser um simples “não”.

31

Seu chefe teve uma péssima ideia

Que situação delicada! Seu chefe veio com uma ideia terrível e acha que você é a pessoa certa para colocá-la em prática. O problema é que todo mundo já viu esse filme: as coisas não darão certo e você será prejudicada, podendo até mesmo ser considerada responsável. Como dizer não ao chefe? Veja qual dessas sugestões se encaixa melhor com a personalidade dele:

- Compre a ideia por alguns instantes (“Que interessante...”) e lembre-se logo em seguida de uma ideia anterior que era muito melhor (“Pena a gente não ter seguido adiante com sua ideia de hoje cedo! Era brilhante!”).
- Finja que não entendeu direito e, enquanto isso, descreva seu plano, que é melhor (“Você quer dizer [aqui entra seu plano]. Mas que genial, chefe!”).

Você pode pensar em outras estratégias, é claro, mas o importante é que este “não” seja bem estudado e muito, muito político.

Fazer um favor parece uma ordem

Sabe aquela pessoa do trabalho que sempre lhe pede conselhos profissionais, ou o favor de apresentar alguém de seus contatos, e faz isso parecer uma imposição, do tipo “Você precisa me ajudar/apresentar”? Pois bem, há uma saída delicada para se livrar dessa obrigação sem que se sinta culpada. Diga simplesmente que, naquele momento, você não se lembra de nada (ou de ninguém), mas que, se surgir algo (ou alguém) que possa ser útil, você dirá.

Sua amiga pediu dinheiro emprestado

Só que não foi dinheiro para o ônibus, mas uma quantia bastante significativa. Você poderá dizer que não será possível, porque adotou a regra de “não emprestar dinheiro para amigos”. Isso vai funcionar, pois estará deixando claro que não considera sua amiga uma caloteira. E não precisa se sentir culpada pela recusa, porque sua amizade poderá ser abalada se ela não lhe devolver o dinheiro... Caso adote a postura de nunca emprestar a ninguém, jamais terá a fama de ser um caixa automático ambulante, e o risco de alguém vir com esse tipo de pedido deixará de existir.

“As palavras mais antigas e mais curtas que existem – ‘sim’ e ‘não’ – são as que exigem mais reflexão.”

Pitágoras

“Voluntária” na festa da escola

É difícil fugir de certas situações que se repetem com regularidade e você sente-se constrangida a concordar em fazer alguma coisa. Como na época das festas juninas da escola das crianças, que acontecem todos os anos, você é escolhida como “voluntária” para tomar conta da barraca de cachorro-quente... sozinha! Dessa vez, não está com a mínima vontade de fazer isso e quer realmente quebrar essa rotina. Como responder ao “convite”? Ao se negar, com certeza você ouvirá coisas do tipo: “A barraca não vai funcionar sem a sua ajuda!”. Tenha consideração consigo mesma, tente algo como “Sei que vou desapontá-los, mas decidi que não serei voluntária neste ano, porque acho que ficarei ressentida por fazer todo o trabalho sozinha”, pois assim deixa claro que se sente sobrecarregada e acabará saindo do foco da manipulação. Além disso, dizer “não” pode forçar os demais (especialmente os que nunca foram voluntários) a dizer “sim”. E principalmente não se sinta culpada por recusar, porque você já fez sua parte por bastante tempo e há muita gente capaz de fazer o trabalho.

O churrasco anual do primo distante

É sempre bom rever os parentes, mesmo os mais distantes. Mas esse churrasco anual do primo em quinto grau se repete há catorze anos e você enjoou de ouvir as mesmas piadas e de comer a mesma costela esturricada depois de cinco horas na estrada. Como escapar sem magoar ninguém? Essa recusa educada deve servir: “Eu me diverti muito no ano passado, mas dessa vez estou realmente ocupada”. Você se explicou de uma maneira que não parece rejeição, e todo mundo consegue compreender a necessidade de cuidar de afazeres inadiáveis.

Você pode me emprestar o carro?

Uma amiga pede seu carro emprestado, porque o dela está na funilaria arrumando alguns amassados obtidos enquanto ela dirigia falando ao celular... e, sem querer, subiu na calçada e ralou num poste. Taí uma situação que merece uma negativa, é melhor se esquivar desse pedido. Evite a velha desculpa de que a seguradora só cobre os membros da família – muitas delas cobrem apenas o veículo e não o motorista. Você pode se sair com uma evasiva engraadinha, tipo “Desculpe, mas não empresto nada que valha mais de R\$ 200,00”. Essa fala coloca a culpa em você e não demonstra desconfiança nas habilidades motoras da amiga. Além do mais, ela fica sabendo que você é generosa ao emprestar muitas de suas coisas (“Claro que eu empresto meu saca-rolhas!”), mas as mais valiosas estão fora de questão. Finalmente, se estiver com tempo, ofereça uma carona a ela em vez de emprestar o carro.

O “não” direto

Dizer um “não” direto pode parecer uma atitude rude ou agressiva, mas há circunstâncias em que parece não existir outra maneira de seu interlocutor entender sua posição. Ainda assim, é imprescindível manter a educação e a gentileza, mas continuar firme. Veja um exemplo:

- Você pode cobrir meu turno amanhã à noite?
- Não vai dar, desculpe.
- Por favor, marquei um encontro amanhã.
- Não vai dar.
- Só posso pedir para você, um dia retribuo o favor.
- Eu já disse que não dá, certo?

38

O “não” explicado

Na situação anterior, você ainda pode acrescentar uma explicação, se desejar. No entanto, tome cuidado para não abrir espaço para discussões sobre sua disponibilidade.

- Você pode cobrir meu turno amanhã à noite?
- Não vai dar, desculpe, já marquei um compromisso com minha família.
- Você pode cobrir meu turno amanhã à noite?
- Não posso, desculpe, estarei ocupada.

A outra pessoa pode estar com um problema, mas você não precisa se sentir obrigada a assumir a responsabilidade pelos problemas dos outros. Faça o favor se desejar, não por achar que é sua obrigação.

Nunca concorde vagamente (“Eu vou tentar estar lá”) nem dê uma resposta descompromissada (“Se der, eu vou”) para algo que você sabe que não quer e não vai fazer.

Disco quebrado

Existem ocasiões em que só há uma saída. Sim, pode ser irritante, mas às vezes é a arma que nos resta. Se a pessoa é persistente e continua pedindo, surge a tendência de tentarmos descobrir novas formas de recusar. O risco é que nossa firmeza se dilua e comecemos a dar desculpas e inventar mentiras. O melhor, então, é ficar repetindo a resposta:

– Você pode cobrir meu turno amanhã à noite?

– Não, não vai dar.

– Mas eu preciso sair amanhã.

– Não, não vai dar. (o disco quebrado)

– Não tenho mais ninguém para pedir.

– Não, não vai dar. (o disco quebrado)

– Mas por que não? Você sempre me ajuda!

– Não, não vai dar. (o disco quebrado)

40

O “não” reflexivo

Essa variante acrescenta uma reflexão sobre o que a pessoa disse antes da recusa. Demonstra que você está ouvindo a outra, que entendeu o problema e se mostra compreensiva, mas que não pode ajudar.

– Você pode cobrir meu turno amanhã à noite?

– Eu entendo que você quer sair, mas realmente não vai dar.

Essa resposta evita a necessidade de inventar desculpas e de jogar sobre o outro qualquer responsabilidade (“Me desculpe, eu adoraria ajudar, mas estou indo ao supermercado com meu marido e é o único dia em que posso fazer isso. Tenho certeza de que em outra ocasião será possível...”).

41

O adiamento

Essa é outra possibilidade, caso você seja capaz de cumprir a promessa. Claro que tudo depende da circunstância, mas, se for o caso, é uma opção. Esse tipo de “não” recusa a solicitação atual e, ao mesmo tempo, deixa uma oferta em aberto.

– Você pode cobrir meu turno amanhã à noite?

– Não vai dar, mas eu posso em outro dia da semana, isso ajuda?

Como dito antes, só faça a oferta se realmente estiver disposta a cumpri-la. Não use essa alternativa apenas para minimizar sua culpa.

Quando em dúvida, diga “não”. É mais fácil mudar de ideia mais tarde e dizer “sim” do que o contrário.

O “não” esclarecedor

Uma das formas de entender as solicitações e deixar a situação mais clara é responder com uma pergunta, pedindo mais informações.

- Você pode cobrir meu turno amanhã à noite?
- Mas precisa ser amanhã, assim de última hora?
- Você pode cobrir meu turno amanhã à noite?
- Mas por que está pedindo para mim? Você sabe que eu tenho aula nesse dia.

Note que você não está se desculpando, mas devolvendo o ônus do pedido a quem o solicitou. Ou seja, a pessoa será obrigada a refletir sobre os motivos que a levaram a fazer o pedido a você e repensar a solicitação... ou fazê-la a outra pessoa.

43

Não é preciso se alterar para dizer “não”

Evite dizer o “não” em tom de ameaça, briga ou disputa. Use a lógica. Atenha-se à realidade dos fatos e fique alerta. O estado de alerta é uma atenção saudável e assertiva, de maneira alguma pode ser algo que traga ansiedade e irritabilidade. Ficar alerta significa que você está vigiando, cuidando, sinalizando. Por exemplo: se você não usar filtro solar, vai agredir sua pele; se não usar luva para manusear o forno, vai queimar a mão; se não estiver com a documentação correta, não vai conseguir a bolsa de estudos. Não é preciso se alterar para dizer “não”.

Agora não

Essa é a forma de suavizar o golpe de um “não” seco e direto. Por exemplo, um empregado pede aumento, mas no momento você não pode dar: “Sinto muito, mas, por causa da situação econômica atual, agora não será possível”. É uma resposta mais fácil de ouvir, concorda? No entanto, ela deixa a porta aberta para um pedido futuro. Então, se você tem certeza de que seu empregado jamais receberá o aumento, é melhor que ele saiba logo. O “agora não” só vale para as situações em que existe uma possibilidade real de satisfazer as necessidades do outro no futuro. Se ele pressionar, perguntando: “Se não pode ser agora, quando será?” e você não souber, responda: “Não sei, veremos”.

Você não está a fim de conversar

A semana foi estressante, você nem teve tempo de passar no supermercado, mas conseguiu arranjar meia hora para cuidar das unhas. Acontece que sua manicure está louca para colocar as fofocas em dia e mal sabe ela que você não está disposta a isso. Qual a melhor maneira de não conversar sem parecer rude? Simplesmente peça uma revista. Mostre-se atenta à leitura, mesmo que a reportagem não lhe interesse nem um pouco. A manicure logo abandonará a conversa.

Encomenda na viagem

Você vai viajar e sua amiga lhe pede para trazer um objeto pesado ou difícil de encontrar. Se tiver tempo e disponibilidade, procure. Caso contrário, no retorno da viagem, diga simplesmente que não encontrou o objeto. Quanto ao objeto pesado, melhor ser franca logo no momento do pedido, dizendo que não quer pagar as taxas pelo excesso de peso. Se a pessoa que fez a encomenda é muito querida ou já lhe prestou outros favores, traga um presente que seja mais cômodo de carregar.

Sua amiga pede carona

O problema é que o lugar é fora de mão e você está atrasada para seu compromisso. Há algumas saídas para essa saia justa. Em primeiro lugar, se for um lugar difícil mesmo, diga que gostaria imensamente de ajudá-la, mas que infelizmente não será possível. Se ela não compreender e ficar de cara virada, então não é amiga coisa nenhuma... A segunda alternativa é dizer que fica muito fora do seu roteiro e que você tem um compromisso, mas se ofereça para deixá-la no ponto de táxi mais próximo.

Fiadora de um imóvel

Isso aconteceu comigo. Fui fiadora de uma pessoa e ela não pagou o aluguel. Resultado: perdi a amiga e também um carro, que tive de vender para pagar os atrasados. Se alguém lhe pedir para ser fiadora, diga: “Desculpe, mas essa ajuda envolve muito mais que amizade” ou “Já tive problemas anteriores”, e enumere os problemas e prejuízos que teve, sem mencionar nomes, naturalmente. Além disso, dizer que prometeu a si mesma nunca mais fazer isso, pois preza demais seus amigos vai ser bem explicativo. Essas voltas explicam o porquê da negativa e ficam melhores do que um “não”! curto e grosso.

Testemunha numa separação litigiosa

Essa é positivamente uma situação perigosa. A amiga quer que você deponha a favor dela na separação litigiosa, mas você é muito próxima dos dois. Ninguém merece uma encrenca dessas! Diga que seu médico proibiu fortes emoções... Brincadeiras à parte, o mais adequado seria falar: “Sinto muito, mas não posso ajudar. Não tenho como tomar uma posição, porque estou muito envolvida com vocês dois e ele deve ter suas razões”. A grande cilada é escolher um dos lados. Não há nada pior do que dizer “sim” apenas para fugir da situação e depois se ver envolvida em armadilhas cada vez mais complicadas.

Dizendo “não” às crianças I

Existe uma grande diferença entre impor limites de comportamento e limitar a potencialidade. Deixar as rédeas soltas não equivale ao espírito livre, muito ao contrário: a overdose de liberdade aos filhos gera confusão, não criatividade. Assim, em vez de ir à confeitaria e perguntar: “O que você quer?”, sugerindo à criança que tudo o que está exposto pode ser escolhido (e depois ser obrigada a dizer “não” a uma escolha indevida, tipo algo que lhe cause problemas digestivos), ofereça duas opções: “Você prefere bolo ou sorvete?”. Você estará dando a ela algo que pode administrar e deixando-a exercer sua liberdade de escolha. Caso ela responda que nenhum dos dois, que prefere uma bomba de chocolate, tudo bem. Ela expandiu suas opções ainda dentro de uma situação controlável.

Dizendo “não” às crianças II

Seja coerente. Se você disser “não” primeiro e “sim” cinco minutos depois, o “não” terá zero de significado. Ao ceder só para que a criança pare de chorar, você estará ensinando que o “não” pode ser cancelado assim que ela apelar para a chantagem emocional. Ser coerente não significa que não se pode mudar de ideia em relação ao assunto. Claro que alguns “nãos” estão fora de discussão, como bater no irmão menor, mas outros podem ser “não desta vez”. Se não tiver certeza sobre como se sente a respeito, ganhe tempo dizendo que precisa pensar. No entanto, se chegou a uma decisão, não a mude depois.

Dizendo “não” às crianças III

Nunca humilhe ou ridicularize a criança. A intenção do “não” é ensinar um comportamento, não fazer com que ela se sinta mal. Concentre seu foco na ação, não na pessoa. Por exemplo, limite a sobremesa dizendo: “Uma fatia de bolo é suficiente, amanhã você pode comer outra”. Dizer algo como “Mais uma fatia? Você come como um porquinho!” é degradante demais. Ao mesmo tempo, evite comentários cruéis sobre seu companheiro na frente da criança, porque aquela pessoinha estará prestando atenção e aprendendo com o que você fala. Crianças respeitadas aprendem com pais respeitosos.

A criança mimada de hoje é o adulto egoísta de amanhã.

30 Frases para cair fora

Você está com dificuldades de encontrar um “não” adequado. Se quiser usar de bom humor e a situação permitir, tente essas frases prontas, começando com “Eu gostaria muito, mas...”

1. Estou fazendo treinamento para ser Papai Noel no Natal.
2. Hoje tem reunião do Sindicato dos Turistas.
3. Marte está em péssimo grau em Escorpião e em quadratura com a Lua e Vênus.
4. O dia precisa ficar muito mais nublado para eu fazer isso.
5. Tem um pastel em casa que vai ficar magoado se eu não o comer hoje.
6. Meu marido não vai deixar.
7. Meu guru não vai deixar.
8. Minha religião não permite.
9. Nunca saio em dias de semana que tenham consoantes no nome.
10. Acho que vou ficar gripado hoje às sete da noite.
11. Meu dentista disse que não posso sofrer emoções muito fortes.
12. Há algumas dissonâncias nas forças energéticas do universo paralelo transcendental.
13. Estou me preparando para o Campeonato de Peteca.
14. Tenho um curso que vai durar meses: Como Montar Álbum de Fotos no Orkut.

15. Há uma sombra suspeita em casa e eu preciso investigar isso.
16. Meu peixinho de estimação está sofrendo de depressão crônica.
17. Hoje eu vou encontrar um candidato para ser o pai adotivo do meu porquinho-da-índia.
18. Hoje eu tenho prova do Curso de Meteorologia por correspondência.
19. Hoje é meu transplante de carma.
20. Tenho de fazer uma escultura de gelatina.
21. Preciso checar o prazo de validade dos produtos que estão na minha geladeira.
22. Acabei de combinar com meu livro que hoje vou lê-lo sem falta!
23. Fiz uma promessa de não dizer “sim” por vinte e nove dias.
24. Meu tio fugiu do sanatório e eu tenho de procurá-lo.
25. Estou participando da Semana Internacional da Preguiça.
26. Preciso estudar para o exame de sangue.
27. Hoje é meu dia de pedir esmola no semáforo da esquina.
28. Preciso regular o termostato da geladeira.
29. Esqueci o tubo de pasta de dentes destampado.
30. Isso seria muito injusto com uma pessoa tão bonita como você.

DICAS-XPRESS PARA DIZER “NÃO”

A lição mais importante a aprender é saber avaliar quando você quer dizer “não” em vez de “sim”. Em algumas situações, você quer atender ao pedido, mas não tem tempo; em outras, quer ajudar, mas não sabe como... No entanto, muitas vezes você quer se livrar daquilo e acaba concordando, dizendo “sim” em vez de “não”. Os lembretes a seguir vão ajudar você a avaliar sua postura e podem ser úteis para livrá-la de muitas dores de cabeça.

- Muitas vezes começamos a dizer “não” sem força interna e ele acaba virando um “sim” – que nos leva a um profundo vazio, tristeza e culpa. Quando for usar seu “não”, esteja bem consciente do que você quer, está vivendo ou fazendo.
- Seja firme e educada, porém não fique na defensiva. Essa postura vai transmitir um sinal de que você gostaria de atender ao pedido, mas que não mudará de ideia, muito menos se for pressionada. Ficar na defensiva refletirá insegurança, e provavelmente continuarão a insistir com você.
- Quando decidir dedicar um tempo para pensar no assunto, dizendo que vai responder mais tarde, seja bem direta e não prometa nada. Se levar a pessoa a pensar que receberá um “sim” mais tarde, o desapontamento será enorme se vier um “não”.
- Lembre-se de que sua felicidade é mais importante e que nunca você conseguirá agradar a todo mundo.
- Você não vai deixar de ser a pessoa bacana que é só porque disse “não”. Tranquiline-se!
- Se alguém pedir uma explicação para sua recusa, lembre-se de que você não deve explicações a ninguém sobre esse tipo de questão. É perfeitamente aceitável uma recusa educada do tipo “Desculpe, mas estou muito ocupada” ou “Hoje não posso...”.

- Aprenda a ouvir. Quanto mais ouvir o que as pessoas têm a lhe dizer, mais segura você se sentirá de dizer “não”. Se você não deixar seu interlocutor falar, poderá ficar numa situação fragilizada, mostrando impaciência e desinteresse, e, assim, abrirá espaço para que a pessoa volte a insistir no assunto.
- Se você tem de dizer “não” para uma pessoa, demonstre e expresse que a valoriza. Isso é importante. Faz bem para todos os envolvidos.
- Evite trocar o “não” pelo silêncio. Algumas pessoas entram num silêncio absoluto porque não querem dizer “não” ou entrar em conflito. Essa não é uma forma saudável de lidar com seus limites e possibilidades.
- Reuniões de família, um encontro, um favor... Seja o que for, a escolha será sempre sua.

Edição revisada conforme o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa

Capa: Lais Dias

Pesquisa e texto: Clene Salles

Produção editorial: Clim Editorial

Conversão em epub: {kolekto}

© 2010 Editora Melhoramentos Ltda.

1.^a edição digital, janeiro de 2014

ISBN: 978-85-06-07408-4 (digital)

ISBN: 978-85-06-06017-9 (impresso)

Atendimento ao consumidor:

Caixa Postal 11541 - CEP 05049-970

São Paulo, SP - Brasil

Tel.: (11) 3874-0880

www.editoramelhoramentos.com.br

sac@melhoramentos.com.br





52 Atitudes de uma Mulher Poderosa

Gouveia, Guta

9788506074077

48 páginas

[Compre agora e leia](#)

* Mais de 2 milhões de exemplares vendidos! Todo mundo tem uma amiga ou colega de trabalho bem-sucedida que atrai todos os olhares. O segredo dela? Não é só um, mas vários, que fazem com que ela seja uma típica mulher poderosa. Para te ajudar a também ser poderosa, relacionamos neste livro algumas atitudes que podem fazer toda a diferença na vida de uma mulher. São 52 dicas, uma para cada semana do ano. Você pode ler o livro do começo ao fim ou abri-lo ao acaso e ler uma das dicas aleatoriamente, bem como refletir sobre as frases de pensadores espalhadas pelo livro. Com mais de 2 milhões de exemplares vendidos, os livrinhos da coleção 52 Maneiras foram elaborados com dicas especialmente voltadas para a concretização dos seus objetivos mais importantes. Porque todo mundo quer e merece ficar de bem com a vida!

[Compre agora e leia](#)

O PEQUENO LIVRO DE
HAI-KAIS DO
MENINO *Zinardo*
MALUQUINHO



O Pequeno Livro de Hai-kais do Menino Maluquinho

Ziraldo

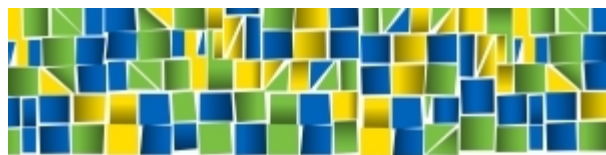
9788506069462

28 páginas

[Compre agora e leia](#)

"O Pequeno Livro de Hai-kais do Menino Maluquinho" é uma singela amostra gratuita dos poemas que compõe o livro "Os Hai-kais do Menino Maluquinho". O hai-kai é uma pequena composição poética de origem japonesa, constituída de três versos com cinco, sete e cinco sílabas, tendo como tema as variações da natureza e a sua influência na alma do poeta. O poeta Ziraldo canta em hai-kais as observações do seu mais famoso personagem, o Menino Maluquinho, sobre a natureza, as relações com a família, com os amigos e consigo mesmo. As ilustrações completam a graça e a poesia da obra, que propõe ao leitor que também faça sua reflexão sobre os temas.

[Compre agora e leia](#)



MICHAELIS

GUIA PRÁTICO DA NOVA ORTOGRAFIA

SAIBA O QUE MUDOU
NA ORTOGRAFIA BRASILEIRA

Douglas Tufano



Michaelis Guia Prático da Nova Ortografia

Tufano, Douglas

9788506079973

32 páginas

[Compre agora e leia](#)

O objetivo deste guia é expor ao leitor, de maneira objetiva, as alterações introduzidas na ortografia da língua portuguesa pelo Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa, assinado em Lisboa, em 16 de dezembro de 1990, por Portugal, Brasil, Angola, São Tomé e Príncipe, Cabo Verde, Guiné-Bissau, Moçambique e, posteriormente, por Timor Leste. No Brasil, o Acordo foi aprovado pelo Decreto Legislativo n.º 54, de 18 de abril de 1995. Este guia foi elaborado de acordo com a 5.ª edição do Vocabulário Ortográfico da Língua Portuguesa (VOLP), publicado pela Academia Brasileira de Letras em março de 2009.

[Compre agora e leia](#)



Uma Estranha Invenção para Valentim: Leonardo da Vinci

Elschner, Géraldine

9788506075661

32 páginas

[Compre agora e leia](#)

"[...] Uma pequena e despretensiosa história rimada para descobrir Leonardo da Vinci." - Bibliothèque Pour Tous Leonardo da Vinci e sua obra Ornitóptero inspiram a história do carneiro Valentim, que tem um grande problema: sempre que chove, ele começa a encolher. Nem o veterinário sabe mais como tratá-lo. Com a lâ, o que fazer? Tudo pode acontecer! Leo, o pastor faz-tudo, não se dá por vencido. Valentim não ficará desiludido. A coleção "Ponte das Artes" é formada por lindos livros que exploram a arte em seus mais variados períodos. Nessa iniciativa original de aproximar artes plásticas e ficção, autor e ilustrador combinam seus talentos e levam o leitor para uma aventura, antes mesmo que ele perceba ter entrado em um quadro.

[Compre agora e leia](#)



52 Maneiras de Ganhar Mais Dinheiro

Salles, Clene

9788506074145

48 páginas

[Compre agora e leia](#)

* Mais de 2 milhões de exemplares vendidos! Já parou para pensar na importância que o dinheiro tem em sua vida? Você cuida do seu dinheiro como de um filho? Se dinheiro for um assunto mal (ou pouco) elaborado dentro de você, está na hora de repensar como você se relaciona com ele. Reunimos aqui dicas simples que podem ser aplicadas em seu cotidiano para ganhar mais - e gastar menos. São 52 dicas, uma para cada semana do ano. Você pode ler o livro do começo ao fim ou abri-lo ao acaso e ler uma das dicas aleatoriamente, bem como refletir sobre as frases de pensadores espalhadas pelo livro. Com mais de 2 milhões de exemplares vendidos, os livrinhos da coleção 52 Maneiras foram elaborados com dicas especialmente voltadas para a concretização dos seus objetivos mais importantes. Porque todo mundo quer e merece ficar de bem com a vida!

[Compre agora e leia](#)